

Corak Pengambilan Makanan Di Kalangan Pelajar
mahfuzah binti musban noraisyah binti mat nor) nur shaliha bt mohd
kahar norsyazreen bt ramlan nur salimah bt alias

Corak pengambilan makanan yang teratur sepatutnya dimulakan sejak awal lagi. Ini sangat penting kerana corak pemakanan kita adalah faktor yang menentukan keadaan kesihatan kita pada masa akan datang. Corak diet dan keperluan pemakanan tiap-tiap individu dari semasa masih bayi hingga dewasa adalah berbeza mengikut aras sukatan badan mereka. Dengan itu jika keperluan pemakanan tidak dipenuhi, mungkin kerana kurangnya pengetahuan tentang hal ini, ia boleh menyebabkan kesihatan merosot dan senang diserang penyakit.

Para remaja mempunyai keperluan pemakanan yang lebih dalam pelbagai bidang. Peringkat remaja adalah peringkat di mana aktiviti-aktiviti jasmani, hayat, emosi, sosial, ubah suai dan tekanan pada taraf yang tertinggi dan disertai oleh kesedaran tentang perubahan tubuh badan berlaku. Apabila lelaki dan perempuan mencapai peringkat ini keperluan tenaga dan zat-zat makanan mereka meningkat dengan cepat. Perempuan remaja memerlukan 2200 hingga 2500 kalori tenaga sementara lelaki pula memerlukan 3000 hingga 3400 kalori (Phuah, 2003).

Remaja pada peringkat sedang membesar dan matang ini banyak menghabiskan masa mereka di luar rumah seperti melakukan aktiviti-aktiviti sekolah, kerja rumah dan aktiviti sosial. Sehubungan itu, mereka memerlukan keperluan kalori yang berlebihan untuk menjaga keadaan jasmani mereka. Corak makanan keluarga dikira sempurna bagi remaja dan ditambah saiz hidangan itu jika perlu untuk membekalkan tambahan protein, besi dan kalsium (Mohd Yasin, 2008). Oleh itu para remaja yang merupakan generasi masa akan datang perlu menitikberatkan mengenai diet seimbang dalam kehidupan seharian. Perkara ini adalah penting untuk melahirkan masyarakat yang sihat dan cerdas di masa akan datang.

Untuk mencapai matlamat ini, sesebuah keluarga perlu memastikan setiap ahli dapat membesar dengan sempurna dan sihat, ini bermaksud corak pemakanan memainkan peranan dalam pembentukan tumesaran anak-anak. Amalan pemakanan di kalangan kanak-kanak dan remaja perlu dipantau dan dijaga kerana tabiat pemakanan mereka mudah dipengaruhi oleh iklan-iklan televisyen dan media lain. Oleh yang demikian, ibu bapa perlu mengawasi tabiat pemakanan anak-anak mereka (Mahadzir, 2004).